《般若波罗蜜多心经》浅释·第 2 课

物与心的本质究竟如何

大悲摄受具诤浊世刹
尔后发下五百广大愿
赞如白莲闻名不退转
恭敬顶礼本师大悲尊

圣境五台山大净土中
文殊智慧加持入心者
晋美彭措足下诚祈祷
降临证悟意传求加持

佛法教主本师释迦王
八大近侍智成王臣友
诸多印藏大德游舞身
普现希阿荣博诚祈祷

大家好！今天继续学习《般若波罗蜜多心经》。

这部经典文字简练，意义深广，可以说仅仅依靠《心经》，成佛也有余了。六祖大师曾赞叹道：**“摩诃般若波罗蜜。最尊最上最第一。无住无往亦无来。三世诸佛从中出。”**

今天，我们继续学习能够出生过去、现在、未来三世诸佛的般若法义，这是所有学习内容中最尊贵、最无上、最为第一的。因此，我

们应生起强烈的欢喜之心，忆念自己的福报，以恭敬和感恩之心对本师释迦牟尼佛和传承上师顶礼。

让我们为一切众生皆能证悟心之自性——空性实相，离苦得乐而发心学习《心经》。本课是《心经》的第二课，探讨物与心的本质究竟如何。

主要内容包括两部分：

第一部分“《心经》的当机者”。讲法内容和听者的根机要相应，如果听者根机很高，法师却讲低法，会辜负听者的求法之心；相反，如果讲的法特别高，但是听者的根机不够，也不能与法相应，甚至还会因不理解而生起怀疑、诽谤、恐惧等。所以当机非常重要，我们既然探究物与心的实相，就得先问问自己是不是殊胜法的当机者。

学习此内容的目的，并非仅从理论上判断自己是否符合根器，从实修的角度，也希望自己能拥有探求真相的勇气。依靠理证提升自信心，从心底认为自己是当机者，这对日后的闻思修非常有帮助。

第二部分“物心：实、虚、空？”。正式观察物和心的本质到底是真实存在还是虚妄，即探究万法的空性实相。我们一生都离不开物与心：外在环境、身体是无情法，思想、感受是心，二者构成了整个生活环境和我们的一生。

明白其本性后，才能更明智地取舍，舍弃价值不高之法，追求有意义之法。比如伟大的释迦牟尼佛在两千五百年前并不是平民百姓出身，而是贵为太子，将来要掌管国家，是含着金汤匙出生的。我们一辈子追求的荣华富贵他从出生就有了，可他却选择放弃，出家学道，这是他的“舍”；后来他证悟佛果，这是他的“得”。他不仅自己出家，还将养母、孩子、妻子、兄弟、朋友，乃至各种种姓者皆度脱出家学

道。

在今天看来，他们的“舍”与“得”很了不起。不是说我们学完《心经》就要和佛一样选择出家，甚至带着家人一起出家，而是说我们应该认真观察，哪种价值观能让我们拥有更多，或者说我们现在的追求并不究竟。用另一个视角观察自己今天的追求与放弃，是本课另一个非常重要的目的——探究物与心的究竟本质，从而学会取舍。

对应《心经》的十段分类中，开头**“观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时”**对应“《心经》的当机者”，让自己有信心用智慧渡越到彼岸。第二句**“照见五蕴皆空。度一切苦厄”**对应观察物与心的本质，《心经》反复强调“五蕴”，本课将对五蕴的具体内容及其在生活中的体现做详细的阐释。

观世音菩萨在此处说，如果能用智慧观照五蕴，安住在其本空境界中，将远离一切痛苦。度一切痛苦是每个人的所求，观世音菩萨的方法是**“照见五蕴皆空”**，在此就把五蕴含摄在色、心二法中做一归纳性的观察，紧接着探讨经文背后重要的隐藏逻辑——为何“空”和“度苦厄”能划等号？最后将实修落在对治物欲之上，因为五蕴包括物与心两种。后面会有大量篇幅从各个角度观察心法的空性及日常运用。

（一）《心经》的当机者

经文：**“观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。”**

略释：观世音菩萨当时入于甚深的智慧境界中，安住于般若波罗蜜多的空性。

这段经文可从“行”字入手来贯穿了解。

首先，能行的人是观世音菩萨；其次，观世音菩萨在行持空性法

门，安住在般若空性中。所以，从“行”字就能抓住这句话的主要含义，将能行和所行联系在一起。比如此时听课的我们就是能行者，所行的动作就是“听课”或“想要明白空性之理”。

我们不妨先扪心自问：想要行持空性，自己根器够吗？这可是观世音菩萨、诸佛菩萨和传承祖师们行持的法门，而我们的心相续中充满了凡夫的烦恼分别。换言之，我们是否有自信修此法门？

再看所行之法。经文说安住空性，可空性无法以语言、文字形容，有没有具体可操作的方法让我的分别心超越分别，安住于空性？如果只是观世音菩萨能行，而我不够根机，或者我有根机却没方法，这条路就走不通。若此路不通，则无需再看；若能走通，才有学下去的意义。

下面从三个角度分析：一、谁能修此法？二、修什么？怎么修？三、求自在者皆适用。

1. 谁能修此法

但凡对空性法门好奇、疑惑、欢喜之人，都可以学。任何众生，只要想离苦得乐，都可以学习《心经》。为什么？从众生本性的角度，众生皆具学习的资格和能力。

《大方等如来藏经》中讲过一个比喻[1]，有一块金子堕在粪坑很多年，被大小便等秽物包裹着，虽然真金的本性并未染污，但无法发挥价值。有一天，一个有天眼的人看到了，和大家说：“在这不净堆里有真金，拿出来就可以随意享用。”大家依他所言，真的找到了金

[1]《大方等如来藏经》（东晋 佛陀跋陀罗译）：“复次善男子。譬如真金堕不净处。隐没不现经历年载。真金不坏而莫能知。有天眼者语众人言。此不净中有真金宝。汝等出之随意受用。如是善男子。不净处者无量烦恼是。真金宝者如来藏是。有天眼者谓如来是。是故如来广为说法。令诸众生除灭烦恼。悉成正觉施作佛事。”

子，一夜暴富。

真金比喻我们的本性——如来藏。我们个个怀揣如来的万德，本性与佛陀、观世音菩萨无有任何差别，所以才说“他能行的，我也能行持；他能证悟的，我也能证悟！”现在无法显露万有功德，是因为我们如真金一般的如来藏被种种像不净粪一样的烦恼包裹，必须要去除掉烦恼垢染才能开显本性。此处要抓住要点：烦恼再多也永远无法垢染如来藏的真金本性，因为它本自清净，永远不会被染污。由比喻了知，我们的自性与佛无别，只是暂时被遮蔽，所以能修此法。

接下来再以本师释迦牟尼佛能成佛来做推导，证明我们也一定能修。释迦牟尼佛已经成佛，智慧远离了迁变，不生、不住、不灭，不随因缘存在或消散，是无为法，周遍一切时、一切处。此无为法并非成佛时才出现，而是在因地就有，否则就是从无到有，失坏了“无为”的定义。既然如来藏在佛因地时有，在成佛后的心中也有，即可证明凡夫心中也有如来藏。

一个人具有如来藏等于所有众生都有如来藏。如果如来藏在一人心中有而其他人没有，或者部分人有部分人没有，就是不周遍，且随因缘而转。可是大无为法既远离了生、住、灭，也远离不周遍，所以一有就全有，以法性的方式周遍于一切。由此可知，我们和释迦牟尼佛的如来藏没有任何差别，只是佛已经开显故称为觉者，而我们尚未开显罢了。

本性被称为“如来藏”，“如来”指本性，而“藏”是隐藏之义，意为本性被暂时障蔽了。我们学习《心经》就是要把污垢去除，将本性开显，了知我们和观世音菩萨有同样的自性，便可以去追寻离苦得乐之法，因为他能行般若波罗蜜多，我们也能行。

了解自己本具功德，还需要遣除五种过患，生起相应的五种功德。

一、了解自己本具如来藏德性，遣除怯懦。法王如意宝在《胜利道歌》中说：**“遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。”**今天能学习《心经》，说明我们与观世音菩萨、舍利弗尊者、十方三世诸佛同缘分。而且因为共同修持空性，将来一定能证得佛果，由此遣除心中的怯懦——没什么学不了的，也没什么听不懂的，只是时间长短罢了。怯懦一旦遣除，勇悍就会生起，这种自信心带来不畏困难的勇气，能使我们精进不辍。

二、遣除傲慢。不会因自己学习他人没学，而说他人没有善根，或觉得他人理解不透彻。因为觉得自己比别人更优秀，所以才会有轻慢，可了知众生平等，每一位有情都平等具有如来藏后，就不能傲慢了。因为了知众生的本性和佛一样，所以究竟上我们要对其恭敬。缘于他人暂时的对错生起分别念，就是没有抓住根本，只抓枝末而已，并非智者所为。

三、断除执着、虚妄，心相续中生起般若智慧。一旦了知我们现在的烦恼，贪、嗔、嫉妒、傲慢、焦虑、疲惫等，乃至所追求的物欲、感受都是客尘，跟本性无关，其本自空性，就应该驱除之，然后抓住般若空性智慧去实修。

四、生起智慧，远离诽谤正法。未了知如来藏法义，听到“心、佛、众生三无差别”“一切万法本空”等法义，心里可能会有恐惧和怀疑。这是因为不了知真相，没有智慧而诽谤高法，甚至认为佛经前后相违。而了知如来藏的法义，就能让我们生起智慧。

五、增上佛慢，断除我执。众生皆具佛性，且如来藏自性本空，故为空悲双运，但我们却浑然不知，反而执着子虚乌有的“我”。身

心和合才有了这一期的生命相续，而内内外外都找不到“我”的存在，但我们却妄执为有，并且为了巩固这一假立的概念而流转生死，自己乃至一切有情皆是如此。如今看到自己认贼作子，因虚妄之法而流浪生死，故而源源不断地生起慈悲心，誓愿帮助自他一切众生断除我执。

总而言之，由于深信自己与佛、观世音菩萨同本性、同缘分，所以不必怯懦、傲慢，安心修持殊胜的空性法门即可。

2. 修什么？怎么修？

经文：**“行深般若波罗蜜多时。”**

略释：“行”是动词，能行之人应做的是安住或实修甚深的般若空性。“深”即甚深，指无法用语言描述或以分别思惟，如同哑巴吃糖无法表达。同理，真正品尝到空性滋味后，也无法用语言、文字描述，因为般若超越了凡夫分别心的行径，故用“甚深”形容。

既然般若空性离言绝思，那要如何实修？主要有三大要诀：

一、祈祷至关重要。证悟空性离不开上师的加持，因为法界实相的究竟意趣只存在于上师心中，弟子若想证悟，唯有依靠上师的意传加持。因此，何时何地都不要忘记祈祷上师三宝，尤其应对自己具足信心的本尊、上师励力祈祷，希望其意传加持能速疾融入自心。这就是以信心开启门扉，让加持之光照进自心。

二、辅以积资净障。众生本具如来藏，以放生、念咒、念佛等方式修福净障，如同用抹布擦除垢染一般，能开显本具的佛性，因此积资净障必不可少。

三、以十法行修持，归纳为听闻正法、如理作意和法随法行，即我们常说的闻、思、修。听闻正法：书写、供养（将《心经》供在佛台上，每天供香、供花、供水、顶礼）、施他（转赠《心经》的音频、

视频、法本等）、为他读诵（为他人朗读《心经》）、专心谛听（专心听闻别人讲解《心经》）、自披读、受持（背诵《心经》）、为他开演文义（为他人讲解，哪怕只是一句经文）、讽诵，此八法皆属闻慧。如理作意：思惟《心经》与自己的思惟、行为模式有何差别，二者孰对孰错。法随法行：修习《心经》，调整自身见解，改变行为模式。十法行不仅可以用来修习般若法门，所有佛法皆可依之修学。

由此可见，**“行深般若波罗蜜多”**不仅指理论上明白，还要通过祈祷、积资净障、十法行进行修持。依靠此具体可行的路径，即可真正实修空性法门。

如何证悟般若空性？可从基、道、果三方面证悟：首先，了知基之实相为空，由探讨物与心的本性入手，进而了知二元对立的虚假性，由此明确空性到底为何；其次，依靠道空性遣除人法二执，从眼见耳闻等细微处寻找对治执着的方法。总的来说，应依自宗法脉传承祖师所指引的道路修行；最后，现量见到“远离颠倒梦想，究竟涅槃”的境界，即最终获证的果位。如是通过基、道、果三方面的闻思修，即可行持“甚深般若波罗蜜多”。

经文中的“时”指当下悟入实相、烦恼灭尽的那一刹那。犹如千年暗室，只需一盏明灯便会黑暗全无；同理，纵然我们无始劫来烦恼相续，只要以智慧返照，内观寻求觉悟，则不论烦恼业障多么深重也会当下即除。

3. 求自在者皆适用

有人问：是否适合把《心经》推荐给听不懂空性者？

被烦恼束缚时，人如同困在暗室中，渴望自由却求出无门，此时非常需要智慧眼目。烦恼相续如同千年暗室，求自在者只要一念回照

即可暗境全无。因此，我们要为这类人尽力结缘并弘扬《心经》。

（1）于何处自在

《般若波罗蜜多心经疏》云：**“烦恼所知二障俱尽。行名自在。”**空性能断除执着，故由其所生的烦恼所知二障自然俱尽，从而获得自在。具体而言：

一、于六度门中得自在。在行持六度时会遇到一些障碍，如吝啬障碍布施；散漫、放逸、破戒障碍持戒；嗔恨、发怒障碍安忍等。而一旦修持空性法门，即可了知烦恼障当体即空，其力量便荡然无存，即使存在也如羽毛般微不足道。

二、于五尘内外诸法得自在。不被物欲牵引，于外法得自在；不被烦恼、感情、理性上的种种局限所困扰，于内法得自在。

三、于菩提涅槃得自在。内心明了一切解脱法门皆为施设，故不落法执，能自在安住于涅槃境界。

四、于三乘教得自在。明了四谛、十二缘起、六度万行等八万四千法门皆出自于般若空性，故于三乘教法得自在。

总之，凡听闻空性法门者最终都能获得自在，可谓求自在者皆适用。

（2）转换认知即修行

堪布在《前行笔记之耕耘心田》中说：**“非实用性的知识，也许不能直接拿来解决所谓切身的问题，但它能扩大视野，提供新的角度来感受和看待生活。其实有时走出困境需要的只是一个新的视角。”**

这段开示用来形容《心经》的殊胜功德及对众生的帮助再恰当不过。空性法门是一个看待生活的新角度，如果每时每刻都在修空性，不断提醒自己“万法本空”，我们的想法和选择都会有很大改变。正

如实修空性的圣者们随处可见自在喜乐，即使在危机中也会展现出勇气和担当。他们在逆境中的大无畏，以及转一切违缘为顺缘的自在力，皆是实修空性的功德和表现。

相信大家都渴望获得圣者的智慧、自在和喜乐，那么就让我们和他们一样学修《心经》，成为与之同缘分者，最终获得与之无二的自在与喜乐。

以上讲解了“心经的当机者”。谁能修《心经》？每个众生都能，今天有幸听闻《心经》就是具缘者。

（二）物心：实、虚、空？

经文：**“照见五蕴皆空。度一切苦厄。”**

略释：照见物与心的本性皆空，从而远离一切苦厄。

物与心皆由主次条件结合而产生，故而观待因缘，无有自性，当体即空。证悟此理，得以度脱一切烦恼生死之苦厄。

“五蕴”是什么？“五”是数量词，指色、受、想、行、识五法。“蕴”是积聚，即很多东西积聚在一起。比如大家听课所用的各种设备，如手机、平板、电脑等，虽然看似一个整体，却由诸多零件聚合而成。色是多法积聚而来，感受、想法、文字、心识亦如此，故称为“蕴”。

之所以取名为“蕴”，实际上具有甚深的智慧含义。佛陀想要借此告诉我们：五种法皆由多法积聚假立而来，故从名字上也可了知其本体为空。好像把电脑取名为“电脑积木”，积木是孩童的玩具，即使搭得再好，稍微抽出一根，整体也会全部倒塌；同理，把电脑取名为“电脑蕴”，也是想借此表达其虚妄性和无自性。

下面逐一详述五蕴。

【色蕴】

特点是变碍（即色蕴之法相）。“碍”指阻隔、障碍，某一色法此时此地存在时，就会具有一种阻碍性，排斥他法同时同地出现。比如，我在本上画一个“十”字，在其中心点放一颗石子，那么同时同地不可能再放其他物质，这就是质碍性。

物质的归类方式有很多，如从量子力学的角度看物质，或从佛法的角度看物质，此处主要依靠全知麦彭仁波切在《智者入门论》中对物质的归类方式来解释。

全知将物质归纳为地、水、火、风四大（又称因色）。地大，并非指大地，而是起到坚硬与基础的作用；水大，具有湿润与积聚的作用；火大，起到温暖与成熟的作用（万物生长、成熟需要热量）；风大，具有动摇与增上的作用。以四种特性为基础，再加上其他条件，即可构成物质，故因色是组成色法的基本条件。

因色本身非常细微，已超离了肉眼所能判断的界限，就像细菌不为肉眼所见，但待它堆积到一定量时，我们还是能够探究一二的。比如地大，外指山脉、土地，内指骨骼、肌肉；水大，外指河流、湖泊，内指血液、体液；火大，外指阳光、火焰，内指体温；风大，外指风，内指呼吸。

但要强调，这些生活中的指认和因色本身并不划等号，因为因色超离了我们肉眼所能见、身体所能感知的范畴。虽然因色无法用肉眼所见，但积聚到一定量，因缘和合，就能于外在具体显现，为肉眼所见。所以我们可假借某个外在的显现，去推知因色的大概。

有因自然有果，除了构成物质的最基本条件——因色之外，就是由各种基础条件构成的结果——总共有五根、五境与法处所摄色十一

种法。

眼、耳、鼻、舌、身五根：这些并非外在的器官，而是眼睛能够照见色法、鼻子能够闻到味道的能力。如若眼睛被摘出、鼻子被割下，就失去照、闻的能力；如若根没有损坏，就具有这个能力。因此，这个能力是一种清净的色法。

对应五根，有所缘的五种境：比如眼识所缘的是颜色和形状——黑色长方形的手机、白色长方形的桌子；耳识所缘声音——好听、不好听、普通、嘈杂等；鼻识所缘的是臭或香；舌识所缘的是酸、甜、苦、涩；身根所缘的是接触，例如躺的地方是硌硬粗糙还是柔软舒服，或者身体沉重还是轻盈……

法处所摄色：比如梦境中的影像。在外境好像没有一个物质，但在梦境中确确实实以一种物的方式存在，所以称之为法处所摄色。

若换一种说法，构成物质最基本元素是坚硬、湿润、暖热和增上；具体的外现如声音、香味，眼识所缘的种种形状、颜色，包括身体所接触的柔软和粗糙等。此处所讲的色蕴并没有远离我们的生活，而是确确实实存在。我们就是要探究这些生活中经常使用，甚至一直都不舍离，经常相处在一起的法之自性。

【受蕴】

就是感受，特点是领纳，可以领纳到苦、乐和不苦不乐的状态。

苦：可以是身体上受到敲打的疼痛，也可以是内心的抑郁、焦虑、伤心。

乐：可以是身体的舒适，内心自然的喜乐，或因某事而来的喜乐。

舍：即不苦不乐的状态。

总而言之，“受”都在于心。之所以分为内外，是因为导致这种

感受的条件有的侧重于外，有的侧重于内，但总的来说，它的主体是心。

【想蕴】

我们一生都在被自己的想法所牵制。此处，“想”指的就是相执——执着、分析和判别所看到的内容。我们一辈子就是被这个“想”牵着鼻子走。

【行蕴】

行在此处指迁变和功用，因为变化而出现能力，分为相应行和不相应行。

相应行：指除了受和想之外的种种心态，是心理活动。比如善的有对三宝的信心、惭愧，不善的有贪心、傲慢、嗔恨、嫉妒等心理活动，都可以包括在心的相应行中。按照《俱舍论》或唯识宗的讲法，至少可以归纳为五十多种，因为时间关系无法一一讲解。除了受、想之外，任何心理活动都可以囊括在心相应行中。

不相应行：这一类法归纳不到物质上，也归纳不到心上，是根据色和心的不同阶段而假立。

比如人的名字既不是物质，也不是心，小时候长得胖一点叫“胖胖”；或者父母希望将来有一个男孩，就把姐姐称为“招娣”……这就是根据一个人出生而假立的名。这样的例子很多，包括电脑、四季。春、夏、秋、冬是根据万事万物的迁变、气候等条件而出现，春末之后马上到夏初，然后是秋天、冬天。文字、生、老、住、无常、相应、速度、一二三四的次第、方向、时间、数量，甚至是禅定所修得的功德，全部都可以包括在不相应行中。其实就是种种概念，由色法和心所法的不同阶段所构成的概念。

【识蕴】

是了别诸法的特点。不论称之为眼、耳、鼻、舌、身、意的六识，还是唯识宗讲到的末那识和阿赖耶识，其实都是指能够了知法的主体。

它和心所（心的状态）的差别在于：一个是主体，一个是主体的细微活动。譬如大家现在能听到声音，这是耳识在了知；觉得这个声音好听、不好听、听懂、听不懂、语速快、语速慢，这就是心的具体活动——心所，而能了知的主体称之为“识”。

识是一个总体，由于六种不同的功能，因此分为六种。就好像一个水晶球同时照见了六个颜色，说它有六块，但其实是一个本体。

以上是对五蕴的具体讲解及在生活中的指认。归纳起来，“五蕴”包括色、受、想、行、识五种法。色包括行的一部分，根据色不同而假立的法全部包括在物中。色蕴对应物，受、想、行、识主要对应心，所以是物、心两种法。

本来识是了知的主体，行是其细微活动，之所以把“受”和“想”两个心理活动单独拿出来分析，是因为二者是轮回的根源。受：我们一辈子都在贪求安乐，避免痛苦，被其牵着鼻子走。想：想法、观念、认识常与实相相悖颠倒，由于愚痴的见解，而且纵欲式地去避苦求乐，最终导致我们流转轮回，所以单独着重地去观察。

经文中还有“苦厄”一词，包括整个轮回中所有生命形态的生活方式、特点、状态，后面再分析为何只有苦没有乐。比如，地狱众生在无穷无尽地受苦；饿鬼和旁生，活着就是挨饿受冻抢饮食，没有任何尊严可言，且伴随着愚痴；人道，轮番感受生老病死、求不得、爱别离、怨憎会、五阴炽盛，在人道中最大的感受就是缺憾——生活处处不如意（我们应庆幸体会到人道、轮回的本质为苦，而能照见并有

勇气面对苦是一个好的开始)；阿修罗，无时无刻都处于嫉妒、好战之中；天人无所事事，散乱度日。

总之，六道众生所有的生命形态、生活、生存方式都可囊括在“苦厄”二字中。将“苦厄”对应到因上，就是由烦恼、业所产生的种种苦。

以上对经文中“五蕴”和“苦厄”做了具体的讲解。对于此句经文，可通过三个方面进行详细阐释：一、对于物和心的不同认知；二、隐藏的实相规律；三、转换认知，养成菩萨的智慧，即实修。

1. 对五蕴（物与心）的不同认知

我们可以举些生活中的例子来阐述如何看待物和心。

色法：例如，看到自己新买的电脑被砸出一个大坑，心疼难受。此时将电脑认为是实有，砸了之后变得不圆满，由此生起痛苦，可能还会抱怨、咒骂，甚至要让砸的人赔。认为看到的物质都是独立和真实不迁变而存在，这是我们对物质的一个最基本的看法。

再来看看菩萨是如何看待物质的。首先，他看到“色蕴”是诸多因缘条件聚合的产物，显现上本身就是一个虚妄的相。随着因缘条件的改变，相状也随时随地在变，只是变得过于快速而被忽略，误认为它是持续而稳定的，其实它一直在变。而无常和虚妄之相，当体就是空性。

这就是我们和菩萨之间的巨大差别：自己完全是戴着有色眼镜看一个法，当下认为它常有不变、独立存在；而菩萨看到一个法，知道它是变化、如梦如幻的，本体是空性。

感受：我们认为感受尤其是乐受是真实的，故而希望它能持续、稳定地存在下去。比如歌词“要稳稳的幸福”就是想在稳定的基础上

找到幸福，妄想拥有不迁变的乐。与此同时，还剧烈地排斥苦。这是我们对感受最真实的状态。

想法：“我思故我在”，我有独特的想法、观念、性格。

行为：我有行蕴和心理活动，认为包括用词、名字、种种概念皆是真的。

心识：我的心识是一个主体。

以上由于认为物质和心都是真实存在，所以我们沉迷妄相，生一切苦厄。心里默认为它是固定、恒常、实有的，所以整个思想体系都是建立在真实不虚上，所有生活和行为全都去追逐这些：别人有什么，我也要有；别人没有什么，我更要去争取，显得我独一无二；别人说什么，我要去在意；我说了什么，我也要去强烈分析。凡此种种的向外驰求，缘生不断的贪、嗔、痴、慢、疑，造作种种颠倒之行，这就是我们最后的结果。

能认知五蕴的就是心，但不能单独说“这个心如何”，因为心也是虚构的。我们之所以会这么认知，是由于思想体系、生活环境、成长背景等因素造成的结果如此，所以也是因缘和合之法。

除色蕴为空性外，受、想、行、识同样为空。比如感受，小时候由于没吃到冰糕，哭得撕心裂肺、满地打滚的感受早已不在。从无到有、从有到无的迁变皆因各种条件聚合，当下非常非实，仅是如梦一般的显现，当体即空，此为“受”。“想”也一样，只要停下来，观察当下念头的来处、住处、去处，包括其本基，都是空性。

菩萨照见色、受、想、行、识五蕴之相为虚妄，体为空性，故不向外驰求，没有烦恼、分别，自然不会造作种种苦乐的善恶业，由此开显本具之佛性。这是观世音菩萨及诸圣者的智慧，由于能认知的主

体是诸佛菩萨的智慧，认知的结果是虚妄、空性，故能度一切苦厄。

以上是凡夫和菩萨之间的差距，如果凡夫对五蕴的认知是对的，自然不必分析。凡夫由于颠倒梦想，始终认为自己是对的。而菩萨的结论是：显现是虚妄，实相是空性。以下通过比喻和推理，分析与凡夫有巨大差异的菩萨为何正确，此结论能否成立。

（1）观察物

《大智度论》云：**“佛说色从种种因缘生无有坚实。如水波浪而成泡沫暂见即灭。色亦如是。今世四大先世行业因缘和合故而得成色。因缘灭故色亦俱灭。行无常道转入空门。所以者何。诸法生灭无有住时。若无住时则无可取。”**

龙树菩萨曾比喻：看起来坚硬的物质在缘散后即消失，犹如水上的波浪翻腾后成为泡沫，最终消散无余；同理，色法仅是依靠各种必要与非必要的条件而起现，显现的当下依赖因缘而存，既然是观待，便是非实有、非常恒，故是假立。正如《中论》所言：**“若离于色因，色则不可得。若当离于色，色因不可得。”**

根据比喻进行推理：但凡需要观待因缘的法，等同于非常恒、非独立，即是空性；而自性独立、实有、恒常存在的法，无需观待他缘，便是真实。就像凡夫所认知的物质是实有、独立、恒常的，真实不空，而经过观察后，仍需观待种种条件，当下即非恒常、非独立，故其自体本自空性。

以下从两个角度具体分析：

一、果色自性存在。

若果色（粗大的物质）无需观待因而独立存在，则应成无因而生。如果没有因缘能生出果色，则可得出两个结论：因为无需条件，故何

时何地都可以生；因为无条件，故何时何地都无法生。则有恒有、恒无之过失。

好比南方春暖花开时，北方下着鹅毛大雪却能开出朵朵桃花，因为桃花无需观待地域条件，在南方、北方都能盛开。反之，倘若认为北方不具开出桃花的条件，南方在不具条件下同样也无法开出。正如《中论》所言：**“离色因有色，是色则无因。无因而有法，是事则不然。”**

二、分别观察因果。

若因不观待果而存在，则失坏因的意义。如果因和果的先后顺序是先存在因、再生果，则必须产生果，因才能起作用。好比生了孩子才能称为母亲，否则只是一名女性。同理，因在没有产生果之前，不能成为因，因不能先于果，说明因非实有，是观待果而存在。如果尚未生果，而因单独存在，就像一名女性未生孩子却被称为“母亲”，或说“虚空中有鲜花”，毫无根据、毫无理由。因此，无果之因在任何时候都不存在。正如《中论》所言：**“若离色有因，则是无果因。若言无果因，则无有是处。”**

若果已成立，则色法之因无意义。如果果已存在，则不需要因。正如《中论》所言：**“若已有色者，则不用色因。若无有色者，亦不用色因。”**

若因与果同时存在，则为不相干的他体之法，故没有因果关系。

综上可见，无论因果是否同时存在，皆不合理。

换个角度，产生与因相同或不相同的果都不合理。正如《中论》所言：**“若果似于因，是事则不然。果若不似因，是事亦不然。”**

首先，产生与因相同的果不合理。众所周知，作为因的四大有坚

硬、潮湿等性质，与其所产生的果——五根、五境，即种子、苗芽的性相是迥然各异或大相径庭的。如果因与果完全相同，则与实际情况相背离，这不合理。

其次，产生与因不相同的果不合理。因为完全不同的因如果能成为果，则任何因都可以产生该果，且与因果相随相依的定论相违。如果因能生出与自性完全不相同的果，比如因的特性是坚硬、湿润、暖热、动摇，却生出种子、被子、电脑等与因特性相违之果，则违背了因果相依相存的定论，故不合理。

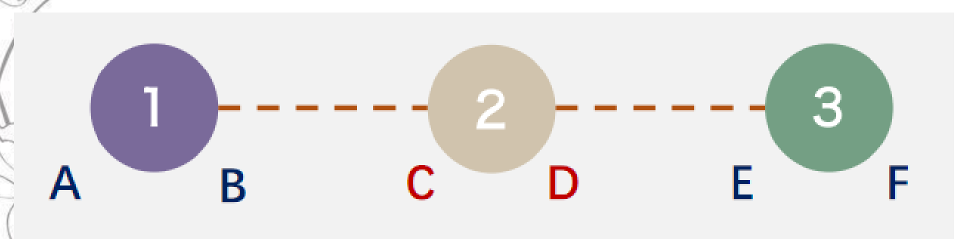
综上所述，因与果是否同时存在皆不合理，因与果是否相同亦皆不合理。从现相（物质）的角度，因与果之间的状态是相互观待而存在；从实相的角度，无有任何实体，当体即空。

由此，智者通过观察物质得出结论：因观待果，果观待因，因无自性，所生之果亦无自性。智者对于有碍、无碍等色相，了知彼等远离自性的缘故，不生分别。正如《中论》所言：**“无因而有色，是事终不然。是故有智者，不应分别色。”**

（2）观察心

心的组成与物质有差别。物质是由一和多拼接起来，在同一时间形成；而心是时间的延续性。以下通过离一多因之理，观察心无住处。

首先，心如果有实体，应由最小单位组成，称为无分刹那。假设无分刹那依靠接触之方式产生粗大的心，观察其延续能否合理成立。

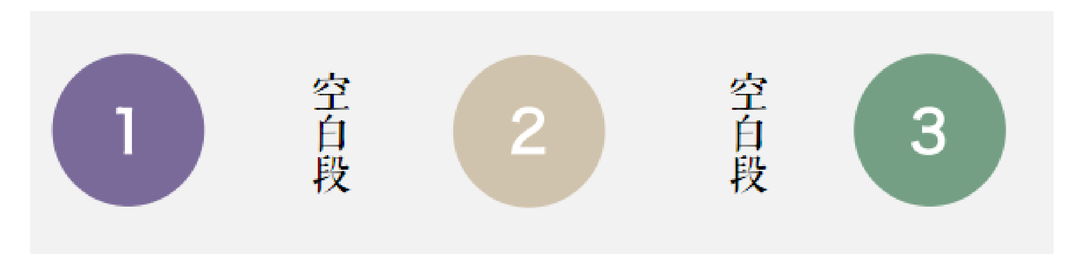


如果是部分接触，意味着第一刹那和第二刹那乃至第三刹那都有

部分接触。如图所示，若第一刹那和第二刹那接触，产生两个接触点（第一刹那的 B 点和第二刹那的 C 点）；若第二刹那和第三刹那接触，也产生两个接触点（第二刹那的 D 点和第三刹那的 E 点）。由此得出第二刹那分成了两个部分（C 点和 D 点），有两个接触点便不构成最小单位，可继续分说明其本身是粗大、虚妄的。如此，则失坏无分刹那“不可分”之体性。



如果是全分接触，则无法分成各个部分。若所有刹那都融合为一（如上图所示），永远只有一个单点，无法形成心识的相续，则不会有对过去的记忆、前生后世，显然不合理。



如果不接触，每一刹那都是一个点。如图所示，三个刹那之间存在空白段，则心识不可能是连续的，变成一会儿有意识，一会儿无意识，一会儿是人，一会儿是物质，亦不合理。

由此可见，实体的最小单位无法构成一个粗大、实有的心。没有实有的因，果的相续亦不可能实有。由此可见，心只是刹那的延续，我们的心相续本身是假立的，当体即空。就像河流，其实没有所谓的“河流”，只是水不停地延续形成而已。

其次，心如果有实体，应当有住处。若心安住于身体内，则只有两种方式：

一、身心一体而住，有身时决定有心，尸体也应有心，这不合理。

二、身心他体而住，应遍全身而住或住在身体的某个部位。若遍身安住，应成全身的一切处都有心，砍断一节手指，应当砍断了心的一分；若心住在身体的一方，比如住在上方，在截断下肢时，应毫无痛苦，亦不合理。

再次，进一步抉择能住心的自性。如果心是物质的自性，其颜色、形状、味道却无法显现；如果心以心法的方式存在，无分刹那却无法构成粗大实有的心识。说明能住心非色、非实有，无住处、无去处，是当体即空的虚妄之相。

总而言之，物与心如果真实存在，应恒常不变，无需依靠任何条件以独立的方式存在，但显然前面的推理都予以否定了。物与心是假象，如同电影中的人物，倘若依靠虚假的方式真实存在显然不合理。事实上，其本体是空性，无自性、非恒常、非实有，如梦境般了不可得，物与心的本质是显现当下即为空性。

通过以上推理，说明凡夫对物与心所耽执的认知是错误的，认为其真实存在并不断追逐，原来是作茧自缚、自我欺骗，而菩萨的智慧才是真实的。故应转化心相续，真正让自己安住在实相的境界中。如月称菩萨《四百论广释》云：**“为了明示胜义谛究竟实相的本性，及观待圣者无漏智慧时，宣说五蕴也自性本空。”**

2. 隐藏的实相规律

经文“照见五蕴皆空，度一切苦厄”隐藏了一个解脱和轮回的实相规律：见五蕴本空，能度一切苦厄；反之，若见五蕴实有，则生无

尽苦。见空或见实有，是解脱与否之关键。而心为认知主体，是解脱的根本，不假外求，故应从自心下手。

《达摩祖师悟性论》云：**“出离生死。名般涅槃。心无去来。即入涅槃。是知涅槃即是空心。……若一念心生。即入三界。一念心灭。即出三界。是知三界生灭。万法有无。皆由一心。”**

以下论证为何“见实有，则生无尽苦”。

《瑜伽师地论》云：**“当知此苦亦由五相。谓生苦器故。依生苦器故。苦苦器故。坏苦器故。行苦性故。”**

一、执着能生苦。当执着“我的感受”“我的想法”“我的身体”时，若我喜欢则生贪，不喜欢则生嗔，并驱使身体、语言和心念有种种造作。造作即力量，又称为“业”。此力量不断积蓄，有的现在爆发，有的未来爆发，故引发现世和后世无量苦。

二、是依生苦器故。老子曰：**“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。”**有了身体，就有生、老、病、死等苦，一经形成了五取蕴，执着身心，唯有无奈感受无量苦的缠缚。

三、是苦苦器故。以有身故，将受猛厉现苦，如死苦。例如四大分离时：身体出现如堕入坑中或被山所压一样的沉重感；然后无法控制身中的液体，大小便失禁、非常口渴、颤抖抽筋，如同要掉入大海灭顶或被大河冲走一般，等等。

四、是坏苦器故。坏苦种子跟随着五取蕴，定会在遇缘时发起种种坏苦。由于五取蕴而造下有漏善业，业成熟时，则感受世间五欲等乐受，但因这些乐受只是由有漏善业作成的法，故不能常存，终会变坏。坏灭时，贪著的心得不到，就不胜忧苦。

身心是坏苦的所依处，因为有了身心就会着乐、享乐，乐消失后

就痛苦。所以苦苦本身即苦，坏苦是享受乐后的沮丧、难受。

五、是行苦性故。五取蕴每刹那都是随惑业而转，故是行苦性，由此产生苦苦、变苦。

《般若波罗蜜多心经疏》云：**“蕴者。积聚义。积聚色受想行识。以成其身。即三界四生。俱用一体。各由过去无明业受为因。熏成善恶果报差别。而是无明业。爱家果。若生天上。及在人间。贫穷困苦。爱别离苦。怨憎会苦。求不得苦。生苦老苦。病苦死苦。皆依五蕴而起。八苦乃至三苦。三界受生。无不是苦。”**

我们的身心每一刹那都由业而来，又随时随地与烦恼毒相应，由实执感得的五蕴身，自然成为一切众苦之源。因此，若能悟入心无来去，了知五蕴本空，就能知涅槃妙心，解脱生死。

3. 转换认知即修行——菩萨智慧的养成

下面体会实修，以后每堂课都会安排实修。

实修是观察现状，了知见、修、行、果的状态。例如：你认为瘦是美，此为“见”；看各种瘦美人的图片并赞叹欣赏，同时对比自己，在镜子前仔细端详、反复琢磨，使自己的心不断趋近、认同“见”的过程即是“修”；而后为了让自己变瘦变美，努力节食健身，尝试各种方法减轻体重，此为“行”；最终忧悲苦乐不断，此为“果”。

理想的状态是：了知身体如梦如幻，当体即空，故不贪著，此为“见”；同时了知如梦如幻显现的身体有作用，比如能实修正法、关爱、求知，此为“修”；故要保持健康，合理作息，断除伤害，对治执着，此为“行”；结果是对身体善加利用、不被束缚。

如果认为五蕴实有而追逐，则有忧悲苦乐；如果通过不断串习理论、观修五蕴为空，了知其如梦如幻，并改变自己的见解和行为选择，

从而进一步改变结果，这就是修行。

具体而言，有两种修行模式可以达到此目的：一、静坐观修，其效果更稳定、持续；二、日常运用，渗透到生活中的方方面面。通过这两种模式，能让我们更好地体会转换认知即修行，逐步养成菩萨智慧。

（1）静坐观修

身的调整：用毗卢七法调整身体。如果不会毗卢七法，就端身正坐，安静下来。毗卢七法：1．双足金刚跏趺坐，刚开始如果做不到，单盘或是一般的席地盘腿而坐也可以。2．双手结定印。手掌朝上，左手在下，右手在上，双手交叠，拇指相抵，放于脐下。3．脊背挺直，不可佝肩偻背、东倒西歪。4．两臂自然下垂，保持放松舒展的姿势，不要用力夹起来。5．微微低头。6．舌抵上颚。7．眼睛垂视鼻尖。

语的调整：排垢气。左手握金刚拳（大拇指按住无名指的根部，然后其余的四指放在拇指上，握住拳头）压在左侧大腿的根部。右手同样作金刚拳，再将食指或中指伸出来，按住右鼻孔，从左鼻孔缓缓向内吸气，直抵脐下，然后呼气的同时，观想自己无始以来生生世世所积累的业、烦恼、罪障、修行中出现的昏愦、沉陷、迷茫、错误等一切，都变成黑气，随着呼气向外排散。呼气时，气息要平稳地逐渐加大力度，末了一下全部排出。然后，右手握金刚拳压住大腿根部，左手作金刚拳，食指或中指伸出来按住左鼻孔，用右鼻孔呼吸三次，呼气的时候，观想方式和前面一样。最后，两手握金刚拳同时压住大腿根部，两个鼻孔同时排垢气，以上述同样的方式观想。

意的调整：发心为了一切众生度一切苦厄，最终获得解脱，究竟

成就佛果，我现在静坐观修空性。

祈祷上师：祈愿上师加持此座观修远离违缘，具足顺缘，能够生起证悟法界密意的智慧。

我们这次观修物质与心，分几个步骤对治物欲。如果坐在自己家里，自问对房子的认知。

第一步，观察房子是五蕴中的哪一个？毫无疑问，它是物质，是色蕴，属于色法部分。我们对于房子的认知呢？回忆住进这个房子的心——爱恋：想到“家里收拾得真干净”——傲慢；“这是我一辈子的依靠”——执着；“和豪宅比起来太小，我要换个更大的”——自卑、不满足；“它不是房子，而是财产、身份的象征，还会增值，早知道多买两套”——求不得……

第二步，观察房子的本质。房子由砖块等物质构成，所起到的作用是容身。进一步分析，在砖头、家具、墙纸、玻璃、地面等物质上，有没有房子可得？房子的概念是分别心赋予的，其货币价值只是大环境下的一种虚妄分别，其本身的作用是安身。各种条件积聚，才能当下显现房子，只要其中一个因缘变化，当下就会变化。比如把承重墙打掉，有可能出现倒塌危险；置换了新房子，老房子也不再是家。再对每一块砖分析，直至最小单位，都需要观待各种因缘条件而存在。

所以，房子由观待而存在，仅是假立，并非实有，如梦一般显现，自性本空，我们不用作茧自缚，放下即安。

第三步，观察与安住交替。当打扫完卫生，生起“我家真干净，太幸福了”的想法时，就想到其本自空性，价值只是分别虚妄；当因房子升值而高兴，贬值而沮丧时，再想：房子不过是砖块、微尘组成，没有任何自性，如是执着与空性当下发生碰撞。

最后下座，回向：愿这一座的观修能够帮助一切有情，希望他们都能体会空性，早日证悟实相。

（2）运用到日常生活中

练习一：对治物欲。

第一步，问自己：生活的动力是什么？

可以从对物欲的追逐来观察自己：因为想追求更多的财富，更好的生活品质；要证明自己比别人强，实现梦想。这些心态都是攀比心。

第二步，问自己：为什么想要那么多？

因为害怕被孤立，网络信息、广告、各种推销推着我们往前走，我们害怕与别人不同，于是产生攀比。追赶潮流无有止境，只要不满足，心里就痛苦，这种求不得苦一直伴随着我们。

第三步，问自己：追逐了这么久，需求得到满足了吗？

物质一直在更新换代，我们永远在赶潮流，永远赶不上。总有人比自己强，我们不可能通过追逐超越一切人，就算超越了凡夫，还有圣者无法超越。如此看来，通过追逐财富来证明自己、攀比、防止被孤立等生活动力，只是在创造一个又一个的求不得苦。

第四步，为什么会有求不得苦？

因为错误地认为物质实有存在，认为努力追求就能得到。我们以满足物质需求来巩固自我存在，只看到己苦，没有看到众生的相似性。

第五步，转变自心，减轻痛苦。

对治一：适当的克制。求不得是人生常态，即便再努力生活，很多问题也难解决，保持克制才能缓冲求不得苦。任何一法都如梦如幻，梦中的得与失何必在意，了知梦也总要醒来。

对治二：不是我一个人在受苦。无数的有情都如此苦苦追逐，共

同老去，面对死亡，同样以自我为中心，被求不得苦束缚。每个人都想证明自己的存在及价值，都害怕被孤立，都在不停攀比，都在面对困难——了知我不是一个人受苦，这非自我安慰，而是照见我们的困境并引生慈悲的基础。

生活中，让我们焦虑的是对物质的欲望，通过以上五步，让空性智慧停止此欲望。了知世俗生活中物质是如梦如幻地存在，我们就能克制欲望，并看到众生深陷其中不能自拔而生起慈悲。

第六步，观察与安住交替。

每一次观察与安住交替，就是行为和见解转换，一旦动摇之后，再继续思惟。

练习二：日常训练。

每一次买东西、看广告、吃饭时皆可实修，频率至少每天三次。但凡看到对境，都思惟：它是像梦境一样的假象，本质空性。训练的目的是帮助自己换个角度看问题，改变认知和感受，由此可对治痛苦，以轻松和豁达的心态让我们不再被物质所束缚。

今明两天的课程理论内容比较多，目的是通过前几堂课搭建整体理论架构，让我们对物欲、空性的实修有个基本概念。后面会花更多时间在实修上，只要一念相应智慧，就一念净除烦恼；否则一念与烦恼相应，就一念生于轮回。愿我们都能念念相应于智慧。

下面以念诵《心经》的方式串修空性法门。感恩大家！

回向偈

所南德义檀嘉热巴涅　此福已得一切智

托内尼波扎南潘协将　摧伏一切过患敌

杰嘎纳其瓦隆彻巴耶　生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效　愿度有海诸有情

